คู่มือท่องเที่ยว
เมืองชินาโนะมาจิ
จังหวัดนากาโน่

เมืองชินาโนะมาจิที่ชาวต่างชาติต่างหลงใหล

ภาษาไทย

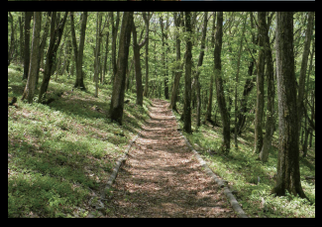
www.shinanomachi-nagano.jp

長野県信濃町

ป่าบำบัด "อิยาชิโนะโมริ"

มาเดินป่าด้วยกันไหม?
ใช้ชีวิตในวันหยุดที่ป่าอิยาชิโนะโมริ

เมืองชินาโนะมาจิได้ขึ้นชื่อว่าเป็นเมืองบุกเบิกเกี่ยวกับป่าบำบัด โดยผ่านการพิสูจน์และศึกษาวิจัยทางการแพทย์เป็นครั้งแรกในประเทศญี่ปุ่นว่า สิ่งแวดล้อมในป่าจะช่วยผ่อนคลายกายและใจเรา ซึ่งสรรพคุณทางการแพทย์ของป่าแห่งนี้ ได้รับการยอมรับหลังจากที่แพทย์และมหาวิทยาลัยได้ร่วมกันทดสอบเกี่ยวกับประโยชน์ต่างๆ ทางการแพทย์จากป่าบำบัดว่า ช่วยลดความดันโลหิต ลดฮอร์โมนความเครียด เพิ่มภูมิต้านทาน ฯลฯ พลังในการคลายเครียดจากป่าแห่งนี้ จะย้อน "เวลาที่ท่านสูญเสียไป" ในสังคมปัจจุบันที่มีแต่ความเครียด ยินดีต้อนรับท่านสู่ "ป่าอิยาชิโนะโมริ" ในรีสอร์ทบนที่ราบสูงของประเทศญี่ปุ่น



เส้นทางเดินป่า

3 เส้นทางให้ท่านเพลิดเพลินในป่าอิยาชิโนะโมริ

เส้นทางน้ำตกนาเอนะ

เส้นทางยาวที่เริ่มเดินจากที่ราบสูงคุโรฮิเมะไปจนถึง "น้ำตกนาเอนะ" ซึ่งเป็นน้ำตกที่เลือกมาจาก 100 แห่งในประเทศญี่ปุ่น ท่านจะได้สนุกกับการอาบน้ำในป่าของจริง

ระยะทางผ่อนคลาย : ประมาณ 7 กม.
ระยะเวลา : ประมาณ 4.5 ชม.
สถานที่ : ที่ราบสูงคุโรฮิเมะ – ที่ราบสูงเมียวโค

เส้นทางสระน้ำโอะจิกะ

เส้นทางสำหรับผู้เริ่มต้นโดยจะเดินรอบ "สระน้ำโอะจิกะ" ท่ามกลางป่าและทุ่งหญ้า มีเสียงน้ำไหลลำธาร และเสียงลูกนกร้องเจื้อยแจ้วให้ท่านได้ฟังเสนาะหูอีกด้วย

ระยะทางผ่อนคลาย : ประมาณ 1.2 กม.
ระยะเวลา : ประมาณ 1.5 ชม.
สถานที่ : ที่ราบสูงคุโรฮิเมะ

เส้นทางโซโนะโกะมิจิ

เส้นทางสั้นที่เดินริมทะเลสาบโนจิริ ซึ่งเป็นสถานที่ค้นพบซากฟอสซิลกระดูกช้างแมมมอธ ท่านจะได้สนุกกับการอาบน้ำในป่า พร้อมดื่มด่ำไปกับทิวทัศน์ และรับลมจากทะเลสาบโนจิริ

ระยะทางผ่อนคลาย : ประมาณ 2.5 กม.
ระยะเวลา : ประมาณ 2 ชม.
สถานที่ : ทะเลสาบโนจิริ

ป่าที่อุดมสมบูรณ์และผู้คนที่มีจิตใจดี ทำให้เมืองชินาโนะมาจิมี "พลังแห่งความผ่อนคลาย"

คุณนิโคล C.W.

นักเขียน เกิดเมื่อปี ค.ศ.1940 ที่เมืองเวลส์ทางตอนใต้ของประเทศอังกฤษ ก่อนมาตั้งรกรากที่เมืองชินาโนะมาจิตั้งแต่ปี ค.ศ.1980 คุณนิโคลได้ดำเนินกิจกรรมอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมในพื้นที่ต่างๆ ทั่วโลกเช่น เคยดำรงตำแหน่งเป็นเจ้าหน้าที่ฝ่ายเทคนิคของศูนย์วิจัยสิ่งมีชีวิตบริเวณขั้วโลกเหนือ กรมสำรวจการประมงประเทศแคนาดา เป็นเจ้าหน้าที่ดำเนินมาตรการฉุกเฉินต่อปัญหาสิ่งแวดล้อม กรมสิ่งแวดล้อม และเคยเป็นหัวหน้าอุทยานแห่งชาติซีเมียนในประเทศเอธิโอเปีย

ตั้งแต่ปี ค.ศ.1986 เป็นต้นมา เขาได้ซื้อภูเขาที่รกร้าง และเริ่มฟื้นฟูป่าโดยตั้งชื่อว่า "ป่าอะแฟนโนะโมริ" จนเป็นที่ยอมรับ และทำให้เขาได้รับเครื่องราชอิสริยาภรณ์จากพระราชินีอลิซาเบธแห่งประเทศอังกฤษเมื่อปี ค.ศ.2005 ต่อมาในปี ค.ศ.2016 เขาได้รับรางวัลวัฒนธรรมแห่งสีเขียวครั้งที่ 26 จากองค์กรส่งเสริมการปลูกป่า ในปี ค.ศ.2016 สมเด็จพระจักรพรรดิและสมเด็จพระจักรพรรดินีเสด็จเยือนป่าอะแฟนโนะโมริ

Interview

คุณนิโคล C.W.

นักเขียนและนักอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

นักเขียนและนักอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมชาวอังกฤษชื่อดังในประเทศญี่ปุ่น หลังจากได้ดำเนินกิจกรรมอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมในพื้นที่ต่างๆ ทั่วโลก คุณนิโคลได้มาตั้งรกรากอยู่ที่เมืองชินาโนะมาจินี้ตั้งแต่ปี ค.ศ.1980 และดำเนินการฟื้นฟูป่าบนที่ราบสูงคุโรฮิเมะ ซึ่งเขาได้ตั้งชื่อว่า "ป่าอะแฟนโนะโมริ" เราได้สัมภาษณ์คุณนิโคลผู้ช่ำชองในเรื่องธรรมชาติและเสน่ห์ของเมืองชินาโนะมาจิ

ก่อนจะมารู้จักเมืองชินาโนะมาจิและเสน่ห์ของเมือง

เมื่อก่อนผมเคยทำการสำรวจและบุกเบิกพื้นที่ต่างๆ เช่น ในขั้วโลกเหนือ ประเทศเอธิโอเปีย แม้ว่าผมจะเคยพบเห็นพื้นที่ต่างๆ มากมาย แต่ผมรู้สึกประทับใจในธรรมชาติที่งดงามของประเทศญี่ปุ่นเป็นพิเศษ ทำให้อยากใช้ชีวิตอยู่ในประเทศญี่ปุ่นครับ ในตอนนั้น ผมคิดว่าจะที่ต่างจังหวัดเมืองไหนก็ได้ในประเทศญี่ปุ่น แต่ไม่นานนัก ก็มีเพื่อนชาวญี่ปุ่นชวนผมมาอยู่เมืองชินาโนะมาจิ ผมได้ลองใช้ชีวิตอยู่ 1 ปีในบ้านที่มี "หลังคาสูงมุงจากแบบคายาบูกิ" สไตล์ญี่ปุ่นโบราณ และรู้สึกสบายใจมากเพราะชาวบ้านเมืองชินาโนะมาจิต่างใจดี ซึ่งเป็นแรงบันดาลใจอันดับหนึ่งให้ผมอยากใช้ชีวิตอยู่ในเมืองชินาโนะมาจิครับ

เมืองนี้ยังมีเสน่ห์อื่นๆ อีกมากมาย เป็นเมืองที่วิเศษที่สุดด้วยอากาศและน้ำบริสุทธิ์ อาหารอร่อย(เช่น ผักตามภูเขา เห็ด ผักปลาแม่น้ำ) และตั้งอยู่ใกล้โตเกียว ผมสามารถสานฝันได้ที่เมืองนี้ ซึ่งไม่มีโอกาสในเมืองใหญ่ คนที่มาดูงานจากต่างประเทศต่างพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า เมืองชินาโนะมาจิมีดีทั้งธรรมชาติและผู้คนครับ

ป่าในเมืองชินาโนะมาจิมีสรรพคุณ "ช่วยบำบัด"

มีการรับรองทางวิทยาศาสตร์แล้วว่า ป่าที่อุดมสมบูรณ์พร้อมด้วยสัตว์และพืชพรรณ จะช่วยสร้างความผ่อนคลาย ซึ่งเมืองชินาโนะมาจิมีป่าที่อุดมสมบูรณ์อยู่ เราเคยร่วมมือกับสถาบันทางการแพทย์เพื่อทำการวัดความดันโลหิต และเลือดให้แก่ผู้ที่มาเที่ยวป่าในเมืองชินาโนะมาจิในช่วงก่อนและหลังการเดินป่า พบว่าพวกเขาทุกคนต่างมีความดันโลหิตคงที่ และภูมิต้านทานเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ เรายังเคยให้เด็กๆ ลองวาดรูปหลังจากเดินป่า พบว่ามีผลดีต่อรูปที่วาด และการเคลื่อนไหวด้วย ผมคิดว่า "ป่า" จะเป็นสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับอนาคตของเมืองชินาโนะมาจิ เพราะปราศจากซึ่งเสียงรบกวน กลิ่นเหม็น มีแต่สิ่งดีๆ ให้ชื่นชม อีกทั้งเสียงจากป่ายังร้องเรียกเราอย่างรื่นหู ไม่ว่าจะเป็นเสียงน้ำไหลในลำธาร เสียงร้องของลูกนก กบ หรือแมลงต่างๆ ยีนส์ของคนเราครึ่งหนึ่งมาจากทะเล ส่วนอีกครึ่งหนึ่งมาจากป่า ป่าคือบ้านเกิดของมนุษย์นั่นเอง ในป่าอะแฟนโนะโมริเราเลี้ยงม้า 2 ตัวไว้เพื่อช่วย "ลากจูง" ซึ่งเป็นวิธีการขนย้ายท่อนไม้แบบดั้งเดิมที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ในอนาคตเรามีโครงการที่จะจัดการบำบัดและนำเที่ยวโดยใช้ม้าด้วยครับ

ทิวทัศน์และสถานที่ท่องเที่ยวในเมืองชินาโนะมาจิที่ชื่นชอบ

แน่นอนครับ ยังไงผมก็ต้องชอบป่าอะแฟนโนะโมริที่สุด แต่ยังมีภูเขาคุโรฮิเมะที่เราสามารถยลความงามอย่างยิ่งได้จากพิพิธภัณฑ์เทพนิยายคุโรฮิเมะ ทิวทัศน์จะคล้ายๆ ในยุโรปเลยครับ ผมคิดว่า จะดีมากหากที่นั่นมีการเลี้ยงแพะให้ช่วยกินวัชพืช และจะดียิ่งขึ้นหากมีม้าด้วย นอกจากนี้ ผมยังชอบทะเลสาบโนจิริและบรรยากาศแบบชนบทที่มองจากบนเขามาดาราโอะอีกด้วยครับ

อยากจะฝากอะไรถึงผู้อ่านบ้าง

คนญี่ปุ่นเป็นคนใจดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนต่างจังหวัดอย่างเมืองชินาโนะมาจิครับ เวลามีปัญหาอะไรก็จะเข้ามาช่วย ขอความช่วยเหลือกันได้เลยครับ นอกจากนี้ ที่เมืองชินาโนะมาจิยังมีป่าดีๆ มีสถานที่มากมายให้ตั้งแคมป์ มีที่พักซึ่งคุ้นเคยกับคนต่างชาติอีกด้วยครับ หากท่านมีโอกาสมาประเทศญี่ปุ่น ลองก้าวเข้ามากันนะครับ! ธรรมชาติและกิจกรรมสุดยอดในเมืองชินาโนะมาจิ รอคอยท่านอยู่

ทัศนียภาพของพิพิธภัณฑ์เทพนิยายคุโรฮิเมะสถานที่ที่คุณนิโคลโปรดปราน

ป่าอะแฟนโนะโมริ

เริ่มจากการฟื้นฟูป่า ไปสู่การฟื้นฟูสภาพจิตใจและช่วยพัฒนาท้องถิ่น

ประเทศญี่ปุ่นเคยมีพื้นที่ป่าที่อุดมสมบูรณ์เป็นบริเวณกว้าง และผู้คนใช้ชีวิตร่วมกับธรรมชาติอันงดงาม แต่จากการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจที่รวดเร็ว ทำให้เกิดป่ารกร้างเพิ่มมากขึ้น ด้วยปณิธานที่ต้องการฟื้นคืนสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติที่สวยงามของประเทศญี่ปุ่น และสภาพจิตใจของผู้คนที่รักธรรมชาติ นักเขียนอย่างคุณนิโคล C.W. จึงเริ่มการฟื้นฟูป่าในเขตคุโรฮิเมะตั้งแต่ปี ค.ศ.1986 และจากความอุปถัมภ์ของผู้คนมากมาย จึงทำให้ป่าอะแฟนโนะโมริมีส่วนช่วยในการฟื้นฟูระบบนิเวศในทุกๆ ปี จนปัจจุบัน มีสัตว์และพืชพรรณมากมายที่เคยเกรงกันว่า จะสูญพันธุ์ในพื้นที่นี้กลับคืนป่า อีกทั้งยังตั้งเป้าหมายที่จะให้คนสามารถดำรงชีวิตได้อย่างสมบูรณ์พูนสุขในสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติดั้งเดิมของญี่ปุ่น จึงได้จัดให้มีการใช้ม้าลากซุงที่ตัดมา ใช้ไถนา และอื่นๆ

(ป่าอะแฟนโนะโมริยังมีขนาดเล็กอยู่ และหากมีคนเข้าไป สภาพแวดล้อมจะแปรเปลี่ยนได้ง่าย โดยทั่วไปจึงห้ามคนเข้า)

ทะเลสาบโนจิริ

ทะเลสาบแห่งความศักดิ์สิทธิ์ที่รายล้อมไปด้วยภูเขา

ทะเลสาบโนจิริเกิดจากการระเบิดของภูเขาคุโรฮิเมะ ได้รับการคัดเลือกให้เป็นพื้นที่พิเศษในอุทยานแห่งชาติเมียวโค โทกากุชิที่คงภูมิทัศน์ของสายน้ำในทะเลสาบอันงดงามไว้ ทะเลสาบโนจิริยังเป็นแหล่งบ้านพักตากอากาศที่มีชื่อเสียงของคนต่างชาติที่อาศัยอยู่ในประเทศญี่ปุ่น โดยในราวปี ค.ศ.1922 มีมิชชันนารีชาวแคนาดาท่านหนึ่งได้ย้ายถิ่นฐานจากเมืองคารุยซาว่าที่มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักมากจนทำให้เขาต้องค้นหาสถานที่ที่มีบรรยากาศคล้ายคลึงกับบ้านเกิดของเขาในประเทศแคนาดา เมื่อเขาได้รู้จักทะเลสาบโนจิริที่มีน้ำใสสะอาดและล้อมรอบด้วยภูเขาและป่า เขาจึงบุกเบิกแหล่งบ้านพักตากอากาศสำหรับคนต่างชาติแห่งนี้ในทิศตะวันตกเฉียงใต้ของทะเลสาบ นอกจากนี้ ด้วยความตั้งใจที่จะอนุรักษ์ทะเลสาบไว้ เขาจึงรักษาความงดงามไว้จวบจนปัจจุบัน ปราศจากซึ่งการพัฒนาใดๆ ที่เกาะบิวะ(หรืออีกชื่อหนึ่งว่า เกาะเป็นเท็น) กลางทะเลสาบ เป็นที่ตั้งของศาลเจ้าอุงะ สร้างเมื่อปี ค.ศ.730 ส่วนโบสถ์ในปัจจุบันนั้น ว่ากันว่าสร้างขึ้นเมื่อปี ค.ศ.1655 เราสามารถนั่งเรือท่องเที่ยวหรือเรือแคนูเพื่อข้ามเกาะไปไหว้ศาลเจ้าซึ่งมีผู้มาสักการะจากแดนไกลมากมาย

คุณไมล์ส ปีเตอร์สัน
หนุ่มสัญชาติอเมริกันที่เกิดเมื่อปี ค.ศ.1991 เขาเกิดและเติบโตในประเทศญี่ปุ่น เรียนที่โรงเรียนนานาชาติ จากนั้นเข้าศึกษาต่อในภาควิชาประมง มหาวิทยาลัยรัฐโคโลราโด ประเทศสหรัฐฯ สำหรับเมืองชินาโนะมาจินั้น เขาจะมาเที่ยวทุกปีตั้งแต่ตอนเด็กๆ และได้ย้ายถิ่นฐานมาที่นี่หลังสำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัย ปัจจุบัน เขาสังกัดกลุ่มของไกด์ที่มีชื่อว่า "dancing snow" และคอยพาเที่ยวชมธรรมชาติในที่ราบสูงคุโรฮิเมะ ที่ราบสูงมาตาราโอะ และที่ราบสูงเมียวโค

Interview คุณไมล์ส ปีเตอร์สัน

ไกด์พาเที่ยวชมธรรมชาติ
(ปีนเขา เล่นสกี พายเรือคายัค)

คุณไมล์สหนุ่มสัญชาติอเมริกันผู้นี้ เกิดและเติบโตในประเทศญี่ปุ่น หลังจากเขาเรียนในมหาวิทยาลัยที่ประเทศสหรัฐฯ ซึ่งเป็นประเทศแม่แล้ว เขาได้ย้ายถิ่นฐานมาที่เมืองชินาโนะมาจิซึ่งเขาคุ้นเคยตั้งแต่เด็ก ปัจจุบัน เขาทำหน้าที่เป็นไกด์พาชมธรรมชาติ เพื่อเผยแพร่ธรรมชาติที่เขารักต่อสาธารณชน เรามีโอกาสได้สัมภาษณ์คุณไมล์สเกี่ยวกับวิธีเที่ยวเมืองชินาโนะมาจิ

"เมืองและธรรมชาติที่เรียบง่าย" สไตล์ญี่ปุ่นยังคงอยู่ในเมืองชินาโนะมาจิ

ก่อนจะมารู้จักเมืองชินาโนะมาจิ

ผมเกิดและเติบโตที่ประเทศญี่ปุ่นครับ โดยจะมาเที่ยวที่เมืองชินาโนะมาจิทุกฤดูร้อนและฤดูหนาวเพราะพ่อแม่ของผมมีบ้านพักตากอากาศในหมู่บ้านนานาชาติที่ทะเลสาบโนจิริ ผมย้ายบ้านมาอยู่ที่เมืองชินาโนะมาจิเมื่อ 4 ปีก่อนหลังจากเรียนจบมหาวิทยาลัยในสหรัฐฯ ภาควิชาประมง ตอนนี้ผมทำงานเป็นไกด์พาชมธรรมชาติ และช่วยงานที่สถาบันวิจัยของจังหวัดนากาโน่ด้วยครับ ผมชอบเล่นสกีบนที่ราบสูงคุโรฮิเมะ ในฤดูร้อนชอบตกปลาที่ทะเลสาบโนจิริ และทำกิจกรรมอื่นๆ ตั้งแต่เด็กๆ แล้วครับ

งานที่ทำในเมืองชินาโนะมาจิ

ในฤดูร้อน ผมจะทำหน้าที่เป็นไกด์พาปีนเขา สอนพายเรือแคนู เรือคายัค ส่วนในฤดูหนาว จะเป็นไกด์พาเล่นสกีผ่านป่าทึบ เดินป่าด้วยสโนว์ชูบนที่ราบสูงคุโรฮิเมะ ที่ราบสูงมาตาราโอะ และภูเขาเมียวโค ลูกค้าในฤดูหนาวส่วนมากจะเป็นชาวต่างชาติ ส่วนในฤดูร้อนจะเป็นชาวญี่ปุ่นและชาวต่างชาติอย่างละครึ่ง ผมคุ้นเคยกับกิจกรรมพวกนี้มาตั้งแต่เด็ก พอเข้ามหาวิทยาลัย ผมได้เข้ารับการอบรมหลักสูตรมัคคุเทศก์และสอบใบอนุญาตมาครับ นอกจากนี้ ผมชอบเก็บผักตามภูเขา และมักจะพาลูกค้าไปภูเขาครับ ที่เมืองชินาโนะมาจิยังคงมีทิวทัศน์ชนบทสไตล์ญี่ปุ่น จึงมีลูกค้าต่างชาติที่อยากสัมผัสความเป็นญี่ปุ่นมากันมากมายเลยครับ

คุณไมล์สบอกเล่าเกี่ยวกับความดีงามของธรรมชาติในเมืองชินาโนะมาจิ

ทิวทัศน์และสถานที่ท่องเที่ยวในเมืองชินาโนะมาจิที่ชื่นชอบ

ผมชอบวิวภูเขาคุโรฮิเมะกับทะเลสาบโนจิริที่มองลงมาเวลาขึ้นเขามาตาราโอะจากเขตแม่น้ำซูงะ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในตอนเย็นจะชอบพระอาทิตย์ตกดินหลังภูเขามากๆ ครับ และเวลานั่งเรือคายัคบนทะเลสาบโนจิริในตอนเช้า ภาพพระอาทิตย์ยามเช้าที่สาดส่องภูเขาทั้งลูกจนมีสีแดงระเรื่อนั้น สวยมาก ส่วนในฤดูหนาว แสงแดดตอนเช้าจะย้อมสีหิมะบนภูเขาให้เป็นสีชมพู สถานที่อีกแห่งที่ผมชอบไปคือ น้ำตกนาเอนะ ซึ่งอยู่ระหว่างเมืองชินาโนะมาจิกับเขตเมียวโค ในช่วงใบไม้เปลี่ยนสี จะมีสีสันสดใสงดงามตระการตามากครับ

อยากจะฝากอะไรถึงผู้อ่านบ้าง

ผมรักธรรมชาติมาก จึงตั้งใจมาเป็นไกด์พาชมธรรมชาติเพื่อจะได้ถ่ายทอด และเผยแพร่ให้คนทั่วโลกได้รับรู้ เมืองชินาโนะมาจินี้มีธรรมชาติอุดมสมบูรณ์จริงๆ ครับ อีกทั้งยังคงทัศนียภาพดั้งเดิมของชนบทญี่ปุ่นไว้มากมายเช่น มีบ้านเก่าแก่ ศาลเจ้า วัด และโบราณสถานอื่นๆ ทำเลที่ตั้งก็ดีมากครับ มีภูเขาให้ปีน อยู่ใกล้ทะเล ใกล้เมืองนากาโน่มาก เดินทางไปที่ไหนก็สะดวกครับ เพราะเมืองชินาโนะมาจิตั้งอยู่ตรงกลางนั่นเอง จึงอยากเชิญชวนให้มาเที่ยวเมืองแห่งความเรียบง่ายนี้กันนะครับ!

เทศกาลดอกไม้ไฟทะเลสาบโนจิริ

เทศกาลดอกไม้ไฟดั้งเดิมที่สืบทอดกันมาตั้งแต่ช่วงปี ค.ศ.1920 นี้ เป็นเทศกาลประจำฤดูร้อนของเมืองชินาโนะมาจิ ดอกไม้ไฟที่มีคอนเซ็ปต์แตกต่างกันในแต่ละปี จะส่งเสียงสะท้อนกับผิวน้ำในทะเลสาบที่ความสูงจากระดับน้ำทะเล 650 ม. เสียงนี้สร้างความเร้าใจอันเป็นเอกลักษณ์ของทะเลสาบโนจิริ นอกจากนี้ ยังมี "กระทง" ลอยอยู่บนท้องน้ำในทะเลสาบ เนรมิตให้ความรู้สึกเหมือนอยู่ในเมืองแห่งจินตนาการในรูปแบบเฉพาะของประเทศญี่ปุ่น

Museum

พิพิธภัณฑ์ช้างแมมมอธโนจิริโกะ

พิพิธภัณฑ์แห่งนี้ตั้งอยู่ริมทะเลสาบโนจิริ เป็นศูนย์วิจัยและจัดแสดงสภาพแวดล้อมธรรมชาติและประวัติความเป็นมาโดยรอบทะเลสาบโนจิริ นับย้อนตั้งแต่เมื่อประมาณ 5 หมื่นปีก่อนจนถึงปัจจุบันจาก "การขุดค้นและสำรวจบริเวณทะเลสาบโนจิริ" ตั้งแต่ปี ค.ศ.1962 เป็นเวลากว่า 50 ปี ภายในมีมุมที่ให้ท่านได้ชมภาพเหมือนของช้างแมมมอธและกวางไอริชขนาดเท่าตัวจริงโดยวาดจากซากฟอสซิลที่ค้นพบ และสัมผัสซากฟอสซิลได้จริงๆ ด้วย

เวลาเปิดทำการ : 9.00 - 17.00 น. (ตั้งแต่ 1 ธ.ค. – 19 มี.ค. เปิดเวลา 9.00 – 16.00 น.)
วันปิดทำการ : สิ้นเดือน พ.ค., มิ.ย., ก.ย., ต.ค. (หรือปิดวันถัดไปหากตรงกับวันอาทิตย์หรือวันหยุดราชการ)
ค่าเข้าชม : อายุตั้งแต่ 16 ปีขึ้นไป 500 เยน/6 - 15 ปี 300 เยน

ที่ราบสูงคุโรฮิเมะ

บรรยากาศสไตล์ยุโรปด้วยดอกไม้สวยๆ และหิมะขาวโพลน

อุทยานแห่งชาติ "ภูเขาคุโรฮิเมะ" มีฉายาว่า "ซินาโนะ ฟูจิ" เนื่องจากมีรูปทรงแบบเดียวกับภูเขาไฟฟูจิ บริเวณเชิงเขาทางทิศตะวันออกเป็นที่ตั้งของที่ราบสูงคุโรฮิเมะ ในฤดูหนาว จะเป็นลานสกีที่เต็มไปด้วยพาวเดอร์สโนว์หิมะจากธรรมชาติ 100% ส่วนในฤดูร้อนถึงฤดูใบไม้ร่วง ท่านจะได้ชื่นชมทุ่งดอกคอสมอสและใบไม้เปลี่ยนสีอันงดงาม นอกจากนี้ ในปาอันเงียบสงบ ยังเป็นที่ตั้งของโรงแรม บ้านพัก บังกะโลมากมาย ให้ท่านได้พักผ่อนตามความต้องการในบรรยากาศเย็นสบายแห่งฤดูร้อน หรือบรรยากาศในดินแดนมหัศจรรย์ท่ามกลางหิมะที่ปกคลุมในฤดูหนาว

การปีนเขา

Hiking

มีทางไต่ภูเขาคุโรฮิเมะอยู่หลายเส้นทาง ซึ่งเส้นทางยอดนิยมได้แก่ ทางขึ้นเขา "โอฮาชิ" เมื่อเดินลัดเลาะไปตามป่าต้นบีชที่สูงตระหง่าน ท่านจะตื่นตาตื่นใจไปกับที่ราบสูงมีน้ำขังบริเวณใกล้ๆ ชั้นที่ 8 ของทางไต่เขาทางทิศตะวันตก สระน้ำนานาสี และวิวที่มองจากยอดเขา ในวันที่ฟ้าใส ท่านจะได้ยลโฉมเทือกเขาแอลปตอนเหนือและภูเขาไฟฟูจิอีกด้วย

Museum

พิพิธภัณฑ์เทพนิยายคุโรฮิเมะ

ที่ราบสูงคุโรฮิเมะเป็นจุดรวมพลของนักแต่งนิทานญี่ปุ่นมาแต่โบราณกาล และเคยเป็นต้นกำเนิดของผลงานนิทานอีกด้วย พิพิธภัณฑ์เทพนิยายคุโรฮิเมะนี้เป็นสถานที่จัดเก็บและจัดแสดงนิทาน หนังสือภาพทั่วโลก ตำนานของเมืองนากาโน่ และอื่นๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผลงานของนักประพันธ์ชาวเยอรมันที่ชื่อ มิชาเอ็ล เอ็นเด้ ผู้แต่งเรื่อง "จินตนาการไม่รู้จบ" และ "โมโมะ" ทิวทัศน์ท่ามกลางธรรมชาติอันอุดมสมบูรณ์ รายล้อมด้วยป่าและทุ่งหญ้าของเมืองคุโรฮิเมะนั้น เมื่อมองมาจากพิพิธภัณฑ์แห่งนี้แล้ว ดูราวกับเป็นฉากหนึ่งในนิทานเลยทีเดียว

เวลาเปิดทำการ : 9.00 - 17.00 น.
เปิดทำการในช่วง : วันที่ 5 เม.ย. - 30 พ.ย.
วันปิดทำการ : สิ้นเดือน พ.ค., มิ.ย., ก.ย., ต.ค. (หรือปิดวันถัดไปหากตรงกับวันอาทิตย์หรือวันหยุดราชการ)
ค่าเข้าชม : อายุตั้งแต่ 16 ปีขึ้นไป 600 เยน/6 - 15 ปี 400 เยน

ที่ราบสูงมาดาราโอะ

ทิวทัศน์ประจำฤดูกาล และพาวเดอร์สโนว์

ที่ราบสูงมาดาราโอะ เป็นแหล่งรีสอร์ทบนที่ราบสูง ตั้งอยู่เชิงเขามาดาราโอะด้วยความสูงจากระดับน้ำทะเลประมาณ1,000 ม. มีกิจกรรมสนุกๆ มากมายรอท่านอยู่ตั้งแต่ฤดูใบไม้ผลิจนถึงฤดูใบไม้ร่วงเช่น การเดินป่า โหนสลิง ชมสวนดอกลิลลี่ที่บานสะพรั่งไปทั่วบริเวณ นอกจากนี้ ในฤดูหนาว พาวเดอร์สโนว์ที่ตกทับถมกันในแทนกรัมสกีเซอร์คัสและลานสกีมาดาราโอะโคเง็นนั้น ได้รับความนิยมเป็นอย่างยิ่ง

Photo Credit : Nagano Tourism Organization

การเดินป่า

Hiking

พรั่งพร้อมด้วยเส้นทางเดินป่าแบบเช้าไปเย็นกลับให้ท่านเลือกมากมาย เราขอแนะนำเส้นทางปีนยอดเขามาดาราโอะจากโรงแรมแทนกรัมที่ชมวิวทะเลสาบโนจิริได้ ที่เทอร์เรสทะเลสาบโนจิริระหว่างทาง ท่านสามารถจิบกาแฟพลางชมความงามของทะเลสาบโนจิริที่อยู่เบื้องล่าง และโฮคุชินโกกาคุ (5 ภูเขาทางตอนเหนือของจ.นากาโน่) กับเทือกเขาแอลป์ตอนเหนือ นอกจากนี้ ยอดเขามาดาราโอะยังเป็นจุดเริ่มต้นของเส้นทางชินเอสึที่มีความยาวรวม 80 กม.

Resort

แทนกรัม มาดาราโอะ โตคิว รีสอร์ท

นอกจากจะเป็นศูนย์รวมโรงแรม ร้านอาหาร ห้องจัดเลี้ยง สปาใจกลางเขตที่ราบสูงมาดาราโอะแล้ว ยังเป็นศูนย์กลางของลานสกี และศูนย์ชมรมกอล์ฟอีกด้วย

ชนิดของน้ำแร่ : น้ำแร่บริสุทธิ์ เป็นด่างอ่อนๆ มีการขยายตัวต่ำ น้ำแร่อุณหภูมิสูง

โรคที่บรรเทาได้ : โรคปวดเส้นประสาท อาการปวดเจ็บกล้ามเนื้อ โรคปวดข้อ ภาวะข้อไหล่ติดแข็ง อาการมือเท้าเย็น แผลฟกช้ำ คลายความเหนื่อยล้า

กิจกรรมฤดูร้อน

ท่องเที่ยวกันให้สะใจท่ามกลางธรรมชาติทั้งภูเขา ทะเลสาบ และป่า

Water กิจกรรมทางน้ำ

ที่ทะเลสาบโนจิริ ท่านจะสนุกไปกับกิจกรรมทางน้ำสารพัดชนิดเช่น เรือแคนู เรือคายัค กระดานพายแบบยืน(SUP) สกีน้ำ กระดานโต้คลื่น สำหรับผู้ที่เริ่มต้น ก็สนุกไปกับเราได้อย่างอุ่นใจเพราะมีครูสอนที่คอยดูแลอย่างใกล้ชิด และจัดเสื้อชูชีพไว้คอยบริการท่าน มนต์เสน่ห์ที่ท่านจะสัมผัสได้จากที่นี่เท่านั้นเช่น จุดชมวิวที่ต้องเดินทางบนน้ำเท่านั้น หรือการนั่งเรือท่องเที่ยวไปเกาะเป็นเท็น เพื่อสักการะศาลเจ้าอุงะอันศักดิ์สิทธิ์ (สร้างเมื่อปี ค.ศ.730) ไปรับลมผ่านท้องทะเลสาบเพื่อความสบายใจด้วยกัน

Camp ตั้งแคมป์ ย่างบาร์บีคิว

ที่เมืองชินาโนะมาจิ มีจุดตั้งแคมป์หลายจุดเช่น ศูนย์แคมป์ริมทะเลสาบ ศูนย์แคมป์ที่ท่านจะได้ดื่มด่ำไปกับวิวของภูเขาคุโรฮิเมะ ภูเขาเมียวโค และมีแคมป์ในรูปแบบที่ท่านเลือกได้ตามความต้องการด้วยค่าบริการที่ต่างกันเช่น พื้นที่กางเต็นท์อย่างเดียว พื้นที่กางเต็นท์พร้อมจอดรถ บังกะโล กับบรรยากาศที่เป็นเอกลักษณ์ของเมืองชินาโนะมาจิท่ามกลางสายลม เติมความสนุกด้วยปาร์ตี้บาร์บีคิว และชมดาวพราวฟ้าในยามค่ำคืนก่อนนอน...ความสุนทรีย์เช่นนี้หาไม่ได้ในเมืองอย่างโตเกียวหรือเกียวโต! !

Wild Vegetables เก็บผักตามภูเขาและเห็ด

ในเมืองชินาโนะมาจิ มากล้นด้วยอาหารจากขุนเขา ในเดือน เม.ย. – มิ.ย. ท่านจะได้สนุกไปกับกิจกรรมเก็บผักตามภูเขาในป่าเขียวชอุ่ม ส่วนในเดือน ก.ย. – พ.ย. ก็มีกิจกรรมเก็บเห็ดท่ามกลางใบไม้เปลี่ยนสีอันงดงาม ความหอมหวานของผักตามธรรมชาติที่เก็บมาสดๆ นั้น น่าลิ้มลองยิ่งนัก แล้วท่านจะต้องตะลึงกับความอร่อยเหลือหลาย!(ในการเก็บผักตามภูเขาหรือเห็ดนั้น ต้องอาศัยความรู้และประสบการณ์ จึงควรไปด้วยกันกับไกด์)

เช่าจักรยานขี่ชมธรรมชาติอันกว้างใหญ่ในเมืองชินาโนะมาจิกัน!

ขอแนะนำเส้นทางรอบทะเลสาบโนจิริ เส้นทางน้ำตกนาเอนะ หรือเส้นทางไปแหล่งรับพลังหรือพาวเวอร์สปอตอย่างศาลเจ้าโทกากุชิหากท่านมั่นใจในพลกำลังของตน นอกจากนี้ยังมีเส้นทางยาวเช่น เส้นทางที่ราบสูงทั้ง 5 ในเขตชินเอสึ หรือจะขี่จักรยานกินลมบนที่ราบสูงให้สบายอารมณ์ มีบริการให้เช่าจักรยานเช่น ที่ศูนย์ข้อมูลการท่องเที่ยวในสถานีคุโรฮิเมะ ที่พักในเมือง และมีบริการให้เช่าจักรยานเสือหมอบในที่พักบางแห่งด้วย ยังไงก็ลองเลือกเส้นทางตามระดับตั้งแต่สำหรับผู้เริ่มต้นไปจนถึงสำหรับมือโปรกันดู

กิจกรรมฤดูหนาว

ที่สุดของที่สุดในเขตนากาโน่กับพาวเดอร์สโนว์ และปริมาณหิมะที่ตกทับถมเป็นจำนวนมาก

Ski area

คุโรฮิเมะโคเง็น สโนว์พาร์ค

"คุโรฮิเมะโคเง็น สโนว์พาร์ค" ซึ่งตั้งอยู่ที่เชิงเขาคุโรฮิเมะนั้น มีเส้นทางเล่นสกีสำหรับนักสกีชั้นต้น ชั้นกลาง และชั้นสูง ซึ่งจัดไว้อย่างลงตัวให้ผู้เล่นไม่ว่าจะในระดับใดก็เล่นได้อย่างปลอดภัย หิมะของที่นี่เป็นหิมะธรรมชาติ 100% เส้นทางสกีทั้ง 11 เส้นทางมีความหลากหลายตั้งแต่ยอดไปจนถึงฐาน รับรองได้ว่าวิวสวย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเหมาะสำหรับการมาพักผ่อนกันในครอบครัว เราจัดพื้นที่เฉพาะไว้สำหรับเด็กอีกด้วย และยังมีสโนว์โมบิลแลนด์ สไตรเตอร์วินเทอร์คอร์ส ให้ท่านได้เพลิดเพลินไปกับการเล่นหิมะ และเล่นกระดานลื่นได้อย่างจุใจ

http : //www.kurohime-kogen.co.jp/

Ski area

แทนกรัมสกีเซอร์คัส

"แทนกรัมสกีเซอร์คัส" เป็นเนินเล่นสกีสุดมันส์ที่อาศัยภูมิประเทศตามธรรมชาติ และเชื่อมต่อกับลานสกีมาตาราโอะโคเง็นข้างๆ ดังนั้น หากท่านซื้อตั๋วเม้าท์ พาส(Mount Pass) ก็จะได้สนุกกับเนินเล่นสกีในพื้นที่กว้างใหญ่ทั้งสิ้น 30 เส้นทาง ยังมีเครื่องเล่นมากมายเช่น สวนสนุกสำหรับเด็ก กระดานกระโดด พร้อมด้วยกิจกรรมเช่น สโนว์โมบิล บานาน่าโบ๊ตท่ามกลางหิมะ สนุกกันได้ทั้งผู้เริ่มต้นไปจนถึงนักเล่นสกีมือโปรโดยเริ่มต้นจากเนินเล่นสกีสำหรับครอบครัว ไปจนถึงเส้นทางผาดโผนอย่าง Tree Run Course ที่อนุรักษ์ต้นไม้และภูมิประเทศตามธรรมชาติไว้

นอกจากนี้ ยังอยู่ใกล้เขตเมียวโค เขตอาคาคุระ อีกทั้งมีรถชัตเติ้ลบัสรับส่งระหว่างเขตอาคาคุระกับแทนกรัมสกีเซอร์คัส ท่านจะได้พักผ่อนในเมืองชินาโนะมาจิ พร้อมไปกับเล่นสกีได้ในหลายพื้นที่ทั้งเขตคุโรฮิเมะ มาตาราโอะ และเมียวโค

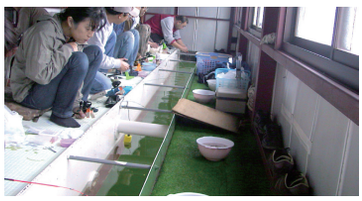
http : //www.tangram.jp/

ครอสคันทรีสกี

ที่ราบสูงคุโรฮิเมะ มี "โดวะ โนะ โมริ สโนว์เวฟ" ซึ่งเป็นหนึ่งในลานครอสคันทรีสกีชั้นนำของประเทศญี่ปุ่น ให้ท่านได้เล่นสกีท่ามกลางขุนเขาคุโรฮิเมะและภูเขาเมียวโค เรามีบริการให้เช่าเครื่องมือและห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าไว้คอยอำนวยความสะดวกแก่ท่าน

เดินป่าด้วยสโนว์ชู

สวมใส่รองเท้าสโนว์ชูแล้วไปท่องป่าในฤดูหนาวด้วยกัน! ในแดนเนรมิตที่ขาวโพลนไปด้วยหิมะ ท่านจะได้เดินตามรอยเท้าสัตว์หรือสำรวจป่าที่มีต้นไม้สูงตระหง่านและเข้าไปได้ในฤดูหนาวเท่านั้น ขอแนะนำให้ท่านไปกับทัวร์เพื่อร่วมเดินทางไปกับไกด์ผู้ช่ำชองในเรื่องภูมิประเทศและวิวสวยๆ



ตกปลาไข่

ที่ทะเลสาบโนจิริในฤดูหนาว มีกิจกรรมคือ การนั่งเรือที่มีหลังคาไปตกปลาไข่ ภายในเรือจะอบอุ่นด้วยความร้อนจากเครื่องฮีตเตอร์ ท่านจะนำอาหารกล่อง และเครื่องดื่มเช่น กาแฟ สุรา ฯลฯ ไปด้วยก็ได้เพื่อความเพลิดเพลิน

คุณ มาบุสัน เซยงัน
เกิดที่ประเทศฝรั่งเศสเมื่อปี ค.ศ.1968 ชื่อจริงคือ Mabesoone Laurent
ตอนมาเรียนชั้นมัธยมปลายที่ประเทศญี่ปุ่น เขาได้สัมผัสกลอนไฮกุ จากนั้นกลับไปเรียนที่มหาวิทยาลัยปารีส ประเทศฝรั่งเศส และได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับท่านอิสสะ ต่อมาเขาตัดสินใจกลับมาประเทศญี่ปุ่นอีกครั้ง จนสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอกจากมหาวิทยาลัยวาเซดะ และตั้งรกรากที่เมืองชินาโนะมาจิทางตอนเหนือเป็นเวลากว่า 20 ปีโดยประกอบอาชีพเป็นนักวิจัยเกี่ยวกับครูกวีไฮกุ โคบายาชิ อิสสะ และอาจารย์มหาวิทยาลัย
ในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิคฤดูหนาวที่เมืองนากาโน่เมื่อปี ค.ศ.1998 คุณ มาบุสัน มีผลงานเป็นผู้ประสานงานระหว่างประเทศโดยนำเสนอและรับผิดชอบโปรแกรมวัฒนธรรมภายใต้ชื่อว่า "โอลิมปิคที่เมืองนากาโน่กับการต้อนรับด้วยกลอนไฮกุ"

Interview

คุณ มาบุสัน เซยงัน

นักวิจัยเกี่ยวกับครูกวีไฮกุ โคบายาชิ อิสสะ และอาจารย์มหาวิทยาลัย

คุณ มาบุสัน เซยงัน หนุ่มชาวฝรั่งเศส ปัจจุบันเป็นนักวิจัยเกี่ยวกับครูกวีไฮกุ โคบายาชิ อิสสะ และอาจารย์มหาวิทยาลัย เขาได้รู้จักกลอนไฮกุตอนมาเรียนที่ประเทศญี่ปุ่น ปัจจุบันอาศัยอยู่ที่เมืองนากาโน่เป็นเวลากว่า 20 ปี เราได้มีโอกาสสัมภาษณ์เขาเกี่ยวกับเสน่ห์ของกลอนไฮกุและกวี โคบายาชิ อิสสะ

เมืองชินาโนะมาจิที่ท่านอิสสะเคยอาศัยอยู่ ผมประทับใจในธรรมชาติและวัฒนธรรมของที่นี่

ก่อนจะมารู้จักท่านอิสสะ

ผมชอบแต่งกลอนตั้งแต่ตอนเด็ก และใฝ่ฝันอยากเป็นนักแต่งกลอนครับ ตอนอายุ 16 ปี ผมมีโอกาสมาประเทศญี่ปุ่นครั้งแรกตอนเป็นนักเรียนแลกเปลี่ยนในชั้นมัธยมปลายครับ ที่ห้องสมุดในโรงเรียนที่ผมเข้าเรียน มีประมวลบทกลอนไฮกุของนักกวี มัตสึโอะ บาโชะที่แปลเป็นภาษาอังกฤษ ผมได้ลองอ่านดู ถึงแม้ว่าจะไม่ค่อยเข้าใจความหมายเท่าไรในตอนนั้น แต่รู้สึกสนใจมาก กลอนของยุโรปเป็นแนวพรรณนาโวหาร แต่กลอนไฮกุของญี่ปุ่นจะสื่อให้เห็นถึงความลึกซึ้งแอบแฝงอยู่ ให้ผู้อ่านจินตนาการต่างๆ นานาจากบทกลอนสั้นๆ โดยจะไม่กล่าวความรู้สึกออกมาทั้งหมด เป็นแรงบันดาลใจให้ผมสนใจในเสน่ห์ของกลอนไฮกุ และเริ่มศึกษาเป็นต้นมาครับ

หลังจากนั้น ผมเข้าศึกษาในภาควิชาวรรณคดีญี่ปุ่นที่มหาวิทยาลัยปารีส และเรียนจนสำเร็จหลักสูตรปริญญาเอก ในระหว่างที่ผมได้ศึกษาเกี่ยวกับกลอนไฮกุ ผมรู้สึกประทับใจในครูกวีไฮกุ โคบายาชิ อิสสะ ด้วยความที่ผมเติบโตในชนบทของประเทศฝรั่งเศส ในตอนนั้นจึงมีปมในใจว่า เราเป็นคนบ้านนอก ซึ่งก็สอดคล้องกับแนวคิดของท่านอิสสะเกี่ยวกับ ใจเข้มแข็งที่จะต้านทานอิทธิพล ทำให้ผมตัดสินใจที่จะศึกษากลอนไฮกุของท่านอิสสะ เพราะท่านเป็นคนที่รักอิสระ แต่ก็อ่านใจคนอ่อนแอได้ สมัยก่อนผมจะแต่งกลอนไฮกุเป็นภาษาฝรั่งเศส ในระหว่างที่กำลังท่องเที่ยวอยู่ในภาคใต้ของประเทศฝรั่งเศสตอนอายุ 25 ปีนั้น อยู่ๆ ผมก็นึกถึงประโยคภาษาญี่ปุ่นประโยคหนึ่งว่า "ทะเลของแม่ที่มีดอกส้มบาน" ผมดีใจมากที่แต่งกลอนไฮกุภาษาญี่ปุ่นได้ และคิดไว้ว่า เราจะต้องไปอยู่ประเทศญี่ปุ่นเพื่อแต่งกลอนไฮกุเป็นภาษาญี่ปุ่น ซึ่งทำให้ผมตัดสินใจไปประเทศญี่ปุ่นอีกครั้งหนึ่งครับ

ต่อมาในปี ค.ศ.1998 ผมได้ไปที่เมืองนากาโน่เพื่อรับหน้าที่เป็นผู้ประสานงานระหว่างประเทศในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิคฤดูหนาวที่เมืองนากาโน่ ผมได้จัดโปรแกรมที่ชื่อ "การต้อนรับด้วยกลอนไฮกุ" เพื่อต้อนรับแขกต่างประเทศครับ ส่วนเมืองชินาโนะมาจิในจังหวัดนากาโน่นั้น ผมชอบเที่ยวครับเพราะท่านอิสสะเกิดและใช้ชีวิตบั้นปลายที่นี่ หากได้มาที่นี่ เราจะได้สัมผัสกับธรรมชาติและความใจดีของผู้คนที่ดีงามมากครับ

ความน่าสนใจของท่านอิสสะ

ท่านอิสสะมีความรักทั้งในเพื่อนมนุษย์และธรรมชาติ ตามแนวคิด Animism (วิญญาณนิยม) และใจเข้มแข็งที่จะต้านทานอิทธิพล ผมเองก็เคยทำอะไรที่ไม่ได้รับการยอมรับจากสังคม แต่บทกลอนของท่านอิสสะคอยให้กำลังใจผมครับ บทกลอนของท่าน จะมีแนวคิด "ใจเข้มแข็งที่จะต้านทานอิทธิพล" ซึ่งไม่มีในบทกลอนของท่านบาโชะ เป็นแรงเชียร์ให้แก่ผู้ที่ถูกบั่นทอนอำนาจ ท่านสนใจผู้ที่ถูกแบ่งชนชั้นและคนอ่อนแอ ท่านมีใจเข้มแข็งที่จะต้านทานอิทธิพล ใจเช่นนี้ไม่มีในเมืองใหญ่ เพราะท่านเป็นกวีที่เกิดในต่างจังหวัดซึ่งก็คือ เมืองชินาโนะมาจิ คนต่างจังหวัดจะกล้าพูดตรงไปตรงมาโดยผ่านกลอนไฮกุ ซึ่งจิตวิญญาณแบบนี้นับว่าจำเป็นสำหรับประเทศญี่ปุ่นในปัจจุบันนะครับ

ทิวทัศน์และสถานที่ท่องเที่ยวในเมืองชินาโนะมาจิที่ชื่นชอบ

โรงเก็บของที่ผนังทำจากดินเป็นสถานที่ที่ท่านอิสสะได้ใช้ชีวิตอยู่ครึ่งปีก่อนถึงแก่กรรม ที่นี่ถือเป็นสัญลักษณ์ของแถบชินชู ท่านอิสสะเสียชีวิตในฤดูหนาว ภายในโรงเก็บของมืดตลอดเวลา และหนาวมาก แต่ในโรงเก็บของแห่งนี้ มีหน้าต่างทางทิศใต้อยู่ 1 บาน ซึ่งจะมีแสงสาดส่องมา อันสื่อให้เห็นถึงคนในแถบชินชูว่า เป็นผู้ที่ดำรงชีวิตด้วยความเชื่อมั่นในสิ่งเดียว นอกจากนี้ทะเลสาบโนจิริก็เป็นอีกแห่งที่ผมชอบนั่งเรือพายล่องลอยไปตามชายหาดฝั่งขวาของเกาะเป็นเท็น ภาพภูเขาคุโรฮิเมะที่มองจากจุดนั้น สวยงามมาก เพราะเป็นภาพที่ท่านอิสสะชื่นชอบครับ

อยากจะฝากอะไรถึงผู้อ่านบ้าง

ก่อนอื่น ขอแนะนำให้ไปหออนุสรณ์อิสสะเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับท่านอิสสะ จากนั้นจึงไปเกาะเป็นเท็นในทะเลสาบโนจิริ เวลาลงจากเกาะ เราจะพบต้นสนสูงใหญ่ที่ตั้งตระหง่านอยู่ เป็นโลกแห่งความศักดิ์สิทธิ์ครับ ที่ญี่ปุ่นเชื่อกันว่า มีจิตวิญญาณอยู่ในทุกสรรพสิ่งเช่น ต้นไม้ ทะเลสาบ ซึ่งตรงกับแนวคิด Animism (วิญญาณนิยม) ของท่านอิสสะ นอกจากนี้ สิ่งสำคัญในการท่องเที่ยวคือ การได้สัมผัสวัฒนธรรมและผู้คน การได้เห็นเพียงทิวทัศน์สวยงามจะไม่อยู่ในความทรงจำ จึงขอให้เราสร้างความทรงจำดีๆ ในการท่องเที่ยวโดยสัมผัสคนท้องถิ่น และวัฒนธรรมด้วยครับ

ต้นสนบนเกาะเป็นเท็นที่คุณ มาบุสัน ชอบ

ครูกวีไฮกุ โคบายาชิ อิสสะ

กวีญี่ปุ่นคนสำคัญ โดยเป็น "หนึ่งในสามปรมาจารย์ไฮกุในสมัยเอโดะ" ท่านอิสสะเกิดเมื่อปี ค.ศ.1763 ในครอบครัวเกษตรกรแห่งเมืองชินาโนะมาจิทางตอนเหนือ (ปัจจุบันคือ จังหวัดนากาโน่) ชีวิตของท่านเต็มไปด้วยเคราะห์กรรม สูญเสียแม่ตั้งแต่อายุได้ 3 ขวบ หลังจากนั้นบิดาของท่านแต่งงานใหม่ และท่านเริ่มมีปัญหากับแม่เลี้ยงเมื่อนางให้กำเนิดบุตรชาย เมื่ออายุ 15 ปีในฤดูใบไม้ผลิ ลูกชายคนโตอย่างท่านได้ออกเดินทางไปเอโดะ (โตเกียวในปัจจุบัน) และเมื่ออายุ 20 กว่าๆ ท่านได้สนใจที่จะเป็นนักแต่งกลอน ท่านไม่มีความสุขกับชีวิตครอบครัว จากนั้นท่านได้ไปเยี่ยมลูกศิษย์ที่เมืองชินาโนะมาจิทางตอนเหนือ และสอนกลอนไฮกุตลอดจนตีพิมพ์กลอนไฮกุที่มีกว่า 2 หมื่นบท นอกจากนี้ กวีนิพนธ์ของท่านส่วนใหญ่แสดงความรักที่มีต่อธรรมชาติ สัตว์ตัวเล็กๆ เด็ก และยังมีอีกหลายบทที่แสดงถึงใจที่เข้มแข็งจะต้านทานอิทธิพลของสังคมในสมัยนั้น ซึ่งมีอิทธิพลอย่างยิ่งใหญ่ต่อวงการกลอนไฮกุในปัจจุบัน

Museum

หออนุสรณ์อิสสะ

ครูกวีไฮกุ"โคบายาชิ อิสสะ" เป็นกวีในช่วงปลายของสมัยเอโดะ (ค.ศ. 1603 - 1868) ท่านเป็นที่รู้จักจากกลอนไฮกุที่สะท้อนความรักต่อสิ่งมีชีวิตเล็กๆ ผู้ที่อ่อนแอโดยใช้ภาษาที่เข้าใจง่ายเช่น "มาเล่นด้วยกัน กับฉัน นกกระจอกกำพร้า" "กบตัวน้อย อย่ายอมแพ้ ฉันอิสสะอยู่ที่นี่" และที่หออนุสรณ์อิสสะในบ้านเกิดของท่าน เราจะได้ย้อนดูชีวประวัติและบทประพันธ์ของท่านอิสสะ จากมรดกอันมีค่ามากมาย ในพื้นที่เดียวกันยังมีพิพิธภัณฑ์ทรัพย์สินวัตถุโบราณที่จัดแสดงของใช้ในท้องถิ่นไว้มากมาย มีสุสานของครอบครัวท่านอิสสะ วัดไฮโคจิที่มีความเกี่ยวพันกับท่านอิสสะ และหากเดินเข้าไปข้างใน จะพบบ้านโบราณของท่านอิสสะซึ่งได้รับการคัดเลือกให้เป็นจารึกทางประวัติศาสตร์แห่งชาติ

เวลาเปิดทำการ : 9.00 - 17.00 น.
วันปิดทำการ :สิ้นเดือน พ.ค., มิ.ย., ก.ย., ต.ค. (หรือปิดวันถัดไปหากตรงกับวันอาทิตย์หรือวันหยุดราชการ)
(ช่วงตั้งแต่วันที่ 1 ธ.ค. – 20 มี.ค. เปิดวันธรรมดาเท่านั้น)
ค่าเข้าชม : อายุตั้งแต่ 16 ปีขึ้นไป 500 เยน/6 - 15 ปี 300 เยน(ครึ่งราคาในฤดูหนาว)

คิร์ซิตะโซบะ
กล่าวกันว่า เส้นโซบะจะยิ่งอร่อยหากอุณหภูมิในแต่ละวันนั้นแตกต่างกันมาก เขตคุโรฮิเมะเป็นแหล่งที่เหมาะแก่การเพาะปลูกต้นโซบะเพราะในฤดูร้อน ก็มีอากาศเย็นถึงกับมีหมอกลงในตอนเช้าและตอนเย็น สำหรับชินชูโซบะที่ผลิตในเมืองชินาโนะมาจิ นั้น จะเรียกว่า "คิร์ซิตะโซบะ" ซึ่งเป็นโซบะที่มีแฟนจำนวนมากเป็นกูรูด้านโซบะในประเทศญี่ปุ่นด้วยกลิ่นและรสชาติที่กลมกล่อม และความเหนียวนุ่มสมกับที่ภาคภูมิใจ

"อาหารการกิน" และ "สินค้าขึ้นชื่อ" ของเมืองชินาโนะมาจิ

ข้าวโพด (1.)
หากพูดถึงเมืองชินาโนะมาจิ ก็จะต้องนึกถึงของขึ้นชื่ออย่างข้าวโพด ตาม "ถนนสายข้าวโพด" เลียบทางไปหมู่บ้านโทกากุชิ เราจะพบไร่ข้าวโพดและร้านขายข้าวโพดบั้งสดๆ ตั้งเรียงราย ซึ่งทุกร้านจะคึกคักด้วยลูกค้ารอต่อคิวในเดือนสิงหาคม ซึ่งเป็นฤดูเก็บเกี่ยว ข้าวโพดของที่นี่ทั้งหวานและอร่อย มีปริมาณน้ำตาลสูงก็เพราะภูมิอากาศในที่ราบสูงซึ่งอุณหภูมิในตอนกลางวันและกลางคืนจะร้อนและเย็นแตกต่างกันมาก

ปลาชินชูแซลมอน (2.)
ปลาชินชูแซลมอนแสนอร่อยที่ลำตัวมีสีเงินนั้น เป็นปลาที่ไม่มีทายาทเพราะไม่วางไข่ ปลาพันธุ์นี้มาจากการนำลักษณะเด่นของปลาเรนโบว์เทราต์ที่เลี้ยงง่ายและมีเนื้อคุณภาพดี กับปลาเทราต์สีน้ำตาลที่ไม่เป็นโรคง่าย มาผสมกัน เนื่องจากปลาพันธุ์นี้จะไม่วางไข่ จึงทำให้พลังงานที่ควรต้องใช้ในการวางไข่นั้น ช่วยเสริมให้เนื้อปลามีรสเข้มข้นอร่อยล้ำด้วยเนื้อที่ละเอียดจนแทบละลายบนปลายลิ้น

สาเกญี่ปุ่น มัตสึโอะ (3.)
เป็นสาเกญี่ปุ่นชั้นดีทำจากข้าวหมักที่เติบโตตามธรรมชาติอันอุดมสมบูรณ์ของเมืองชินาโนะมาจิ ปราศจากซึ่งสารเอนไซม์ หรือสารอื่นๆ ในการผลิตยีสต์ จะใช้ "ถังไม้ให้ความอบอุ่น" กันตั้งแต่เริ่มดำเนินกิจการในปี ค.ศ.1875 เพื่อการบ่มเหล้าที่มีรสชาติกลมกล่อม

มีดตีด้วยมือของแถบชินชู (4.)
เริ่มต้นขึ้นเมื่อคนพื้นเมืองได้รับการถ่ายทอดวิชาตีเหล็กจากช่างตีเหล็ก ช่างเหล่านี้ย้ายถิ่นฐานมาที่เมืองชินาโนะมาจิเพื่อซ่อมอาวุธ และดาบในยุคสงครามเมื่อประมาณ 450 ปีก่อน ลักษณะเด่นของมีดตีด้วยมือของแถบชินชูคือ ความแข็งแรง ความคมกริบ และคมนานอันเกิดจากการตีมีดด้วยมือทีละเล่มอย่างพิถีพิถัน ข้อแตกต่างจากมีดเมืองอื่นที่เห็นได้ชัดคือ ตรงคมมีดจะบางมากประมาณ 1/6 ของความหนาแก้มมีดทั้งหมด ซึ่งคมมีดที่ส่งผลต่อความคมนั้น จะต้องอาศัยเทคนิคขั้นสูงในการตีมีดให้บาง

1.

2.

3.

4.

ลองนวดและทำเส้นโซบะในเมืองชินาโนะมาจิกัน!

มาร่วมทำเส้นโซบะที่เมืองชินาโนะมาจิต้นตำรับของชินชูโซบะด้วยกัน! ทั้งนวด ยืด ตัด ต้ม และรับประทาน ไม่ว่าเส้นจะหนา จะขาดเหลือนิดเดียว ยังไงเส้นโซบะที่เราทำเองย่อมมีรสชาติวิเศษสุด ในเมืองนี้มีร้านทำเส้นโซบะที่มีฝีมือช่ำชองอยู่มากมายให้เราได้ดูฝีมือ เรียนรู้วัฒนธรรมเส้นโซบะของญี่ปุ่น และลองทำด้วยตนเองดู!

เทศกาล

มีทั้งเทศกาลดั้งเดิมและเทศกาลกีฬา

ม.ค. ประเพณีเผาทุกข์เผาโศก “โดงโดยากิ” (1.)
การแข่งขันครอสคันทรีสกี (2.)
เม.ย. งานเปิดถนนสู่ทะเลสาบโนจิริ
พ.ค. เทศกาลกวีเอก อิสสะ (3.)
มิ.ย. การแข่งวิ่งบนเส้นทางเขตคุโรฮิเมะ (4.)
ก.ค. เทศกาลดอกไม้ไฟทะเลสาบโนจิริ (5.)
และการแข่งขันไตรกีฬาทะเลสาบโนจิริ (6.)
ส.ค. เทศกาลบงโอโดริ (7.) เทศกาลศาลเจ้าอุงะ (8.)
ก.ย. การแข่งวิ่งบนเส้นทางโฮคุชินโกกาคุ (5 ภูเขาทางตอนเหนือของจ.นากาโน่)
เทศกาลขี่จักรยานระยะยาวในที่ราบสูงทั้ง 5 ของเขตชินเอสึ
เทศกาลงานฝีมือที่ราบสูงคุโรฮิเมะ (9.)
เทศกาลเซิดสิงโตประจำฤดูใบไม้ร่วง (10.)
พ.ย. ถึงฤดูตกปลาไข่
ธ.ค. ถึงเวลาเปิดลานสกี

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

สถานที่ท่องเที่ยวโดยรอบ

บริเวณโดยรอบเมืองชินาโนะมาจิ มีจุดที่น่าสนใจมากมาย! ให้ท่านดื่มด่ำไปกับความงามสไตล์ญี่ปุ่นโบราณไม่ว่าจะเป็นศาลเจ้า วัดดั้งเดิม ธรรมชาติกว้างใหญ่ หรือตึกรามบ้านช่องเก่าแก่

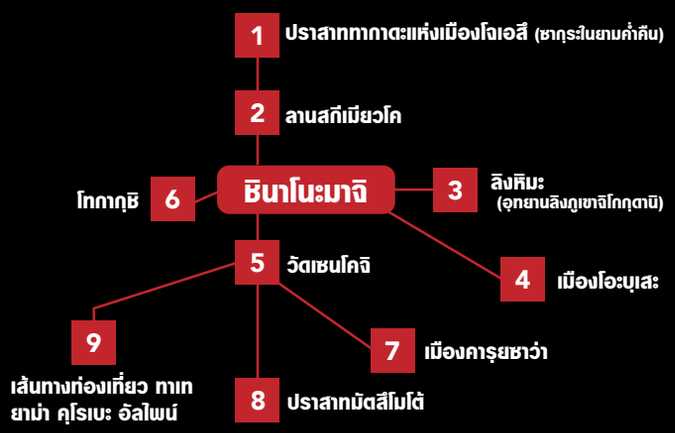


Photo Credits: National Tourist Organization (3, 4, 7, 8) / Zenko-ji Temple (5)

1. ปราสาททากาดะแห่งเมืองโจเอสึ (ซากุระในยามค่ำคืน) : เดินทางโดยรถยนต์ 35 นาที / รถไฟ 1 ชั่วโมง + เดิน 15 นาที
ซากุระที่สวนทากาดะในยามค่ำคืนสวยติดอันดับหนึ่งในสามของประเทศญี่ปุ่น ภาพไฟประดับอาคารสามชั้นของปราสาททากาดะ บรรยากาศของสวนที่ระยิบระยับด้วยโคมไฟประมาณ 3,000 ดวง และบริเวณโดยรอบปราสาทที่ถูกปกคลุมด้วยต้นซากุระกว่า 4,000 ต้นนั้น ช่างสวยจับใจผู้ที่ได้พบเห็น

2. ลานสกีเมียวโค : เดินทางโดยรถยนต์ 15 นาที / รถไฟ 8 นาที + รถบัส15 นาที / แทนกรัมซัตเต้ลบัส 20 นาที
สกีรีสอร์ทบนเนินเขาเมียวโค ท่านสามารถโลดแล่นไปบนผาวเดอร์สโนว์ได้ตลอดในช่วงฤดูกาลเพราะเป็นเขตหิมะตกหนักระดับแนวหน้าของญี่ปุ่น นอกจากนี้ ยังมีออนเซ็นหลากสีผุดออกมาจากที่ต่างๆ จนเกิดเป็นเมืองแห่งออนเซ็นอันกว้างใหญ่

3. ลิงหิมะ (อุทยานลิงภูเขาจิโกกุดานิ) : เดินทางโดยรถยนต์ 50 นาที / รถบัสวิ่งรอบแทนกรัม(สัปดาห์ละ 2 เที่ยว)
นับเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่มีชื่อเสียงไปทั่วโลกเพราะลิงแช่ออนเซ็นมีให้ชมที่นี่ที่เดียว น้ำพุร้อนและควันที่พุ่งขึ้นมาจากพื้นดินโดยไม่ขาดสายนี่เอง ทำให้มีอีกชื่อว่า “จิโกกุดานิ” (หมายถึง หุบเขาอเวจี)

4. เมืองโอะบุเสะ : เดินทางโดยรถยนต์ 45 นาที / รถไฟ 70 นาที
เลื่องชื่อด้วยเขตเมืองเก่าในแบบสถาปัตยกรรมโบราณ และหอศิลป์โดยจิตรกร คะสึชิกะ โฮะกุไซ นอกจากนี้ ยังมีร้านมากมายที่ขายขนมทำจากเกาลัดซึ่งปลูกที่นี่ ท่านจะได้สนุกกับการลองชิมเปรียบเทียบขนมที่ทำจากเกาลัดในหลายๆ ร้าน ในรูปคือ ภาพบนเพดานของวัดกันโชอินโดยจิตรกร คะสึชิกะ โฮะกุไซ

5. วัดเซนโคจิ : เดินทางโดยรถยนต์ 30 นาที / รถไฟ 35 นาที
วัดเซนโคจิเป็นวัดที่สำคัญของประเทศญี่ปุ่นด้วยประวัติความเป็นมาถึง 1,400 ปี โบสถ์ในปัจจุบันซึ่งได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกแห่งชาติของญี่ปุ่นนั้น สร้างจากไม้โดยมีความสำคัญในประเทศญี่ปุ่นเฉกเช่น “วัดโทไดจิในเมืองนารา” และ “วัดซันจูซันเก็นโดในเมืองเกียวโต”

6. โทกากุชิ : เดินทางโดยรถยนต์ 15 นาที / รถจักรยาน 1 ชั่วโมง
ศาลเจ้าโทกากุชินภูเขาโทกากุชิอันศักดิ์สิทธิ์นั้น เป็นศาลเจ้าเก่าแก่ที่มีประวัติความเป็นมากว่า 2,000 ปีนับตั้งแต่ปีที่ก่อตั้ง ทางเดินไปยังศาลเจ้าชั้นใน มีแนวต้นสนที่ปลูกเมื่อ 400 ปีก่อนอยู่สองข้างทางเป็นระยะทางประมาณ 500 ม.

7. เมืองคารุยซาว่า : เดินทางโดยรถยนต์ 80 นาที / รถไฟ 90 นาที
เป็นแหล่งบ้านพักตากอากาศขึ้นชื่อของญี่ปุ่น นอกจากนี้ท่ามกลางธรรมชาติอันงดงาม ยังมีศูนย์การค้าหน้าสถานีคารุยซาว่าที่เต็มไปด้วยร้านค้าประมาณ 200 ร้านจำหน่ายสินค้าเช่น เครื่องแต่งกายจากเอาท์เล็ทแบรนด์ดัง ของแต่งบ้าน ของเบ็ดเตล็ด อุปกรณ์สำหรับกิจกรรมกลางแจ้ง และอื่นๆ อีกมากมาย

8. ปราสาทมัตสึโมโต้ : เดินทางโดยรถยนต์ 80 นาที / รถไฟ 80 นาที
ปราสาทมัตสึโมโต้สร้างเมื่อประมาณ 400 ปีก่อนในยุคสงคราม เป็นปราสาทที่มีหอคอย 5 ส่วน 6 ชั้นที่เก่าแก่ที่สุดในประเทศญี่ปุ่น และได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกแห่งชาติ การตัดกันของสีดำและสีขาวของผนังทำให้ปราสาทแห่งนี้ดูโดดเด่นงดงามตัดกับฉากหลังของเทือกเขาแอลป์ญี่ปุ่น

9. เส้นทางท่องเที่ยว ทาเทยาม่า คุโรเบะ อัลไพน์ : เดินทางโดยรถยนต์ 120 นาที / รถไฟ 120 นาที
ตั้งแต่วันที่15 เมษายน – 22 มิถุนายนหลังเปิดเส้นทางท่องเที่ยวอัลไพน์ ท่านจะได้สัมผัสประสบการณ์เดินตามกำแพงหิมะ “ยุคิโนะโอทานิ” ที่งดงามตระการตาไปด้วยกำแพงหิมะที่มีความสูงกว่า 10 ม.

อย่าลืมมาพบกันที่เมืองชินาโนะมาจิ!

ที่พักในเมืองชินาโนะมาจิ

ที่เมืองชินาโนะมาจิ มีที่พักที่มีเอกลักษณ์และเน้นบรรยากาศแบบเป็นกันเองหลากหลายรูปแบบ ตั้งแต่บ้านพักบนที่ราบสูง รีสอร์ทโฮเต็ลขนาดใหญ่ เรียงคังสไตล์กันเอง ไปจนถึงเกสต์เฮาส์ริมทะเลสาบ

บ้านพัก

คือที่พักขนาดเล็กที่บริหารกิจการกันเองในครอบครัวเป็นส่วนใหญ่ ปกติจะรวมที่พัก 1 คืน พร้อมอาหาร 2 มื้อ (มื้อเย็นและมื้อเช้า) ลองมาหาบ้านพักที่ถูกใจท่านจากแพคเกจที่มีมากมายเช่น พร้อมอาหารเช้าที่ใช้ผักสวนครัว พร้อมทัวร์ชมธรรมชาติโดยเจ้าของพาเที่ยว หรือแบบเช่าเหมาบ้านล็อคโฮมทั้งหลังก็มี

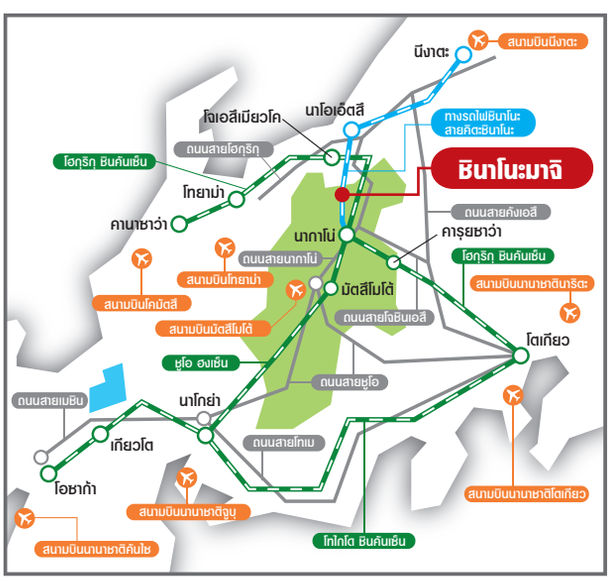
เกสต์เฮาส์

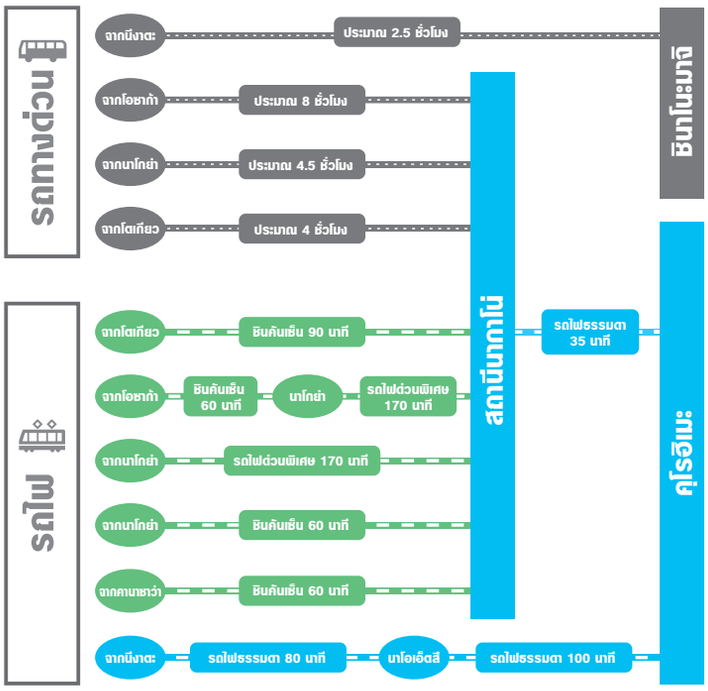
ลักษณะเด่นของเกสต์เฮาส์คือ เป็นห้องที่พักรวมกัน ไม่มีอาหาร เครื่องใช้ภายในห้อง และเนื่องจากต้องใช้ห้องนั่งเล่นร่วมกับผู้อื่น จึงทำให้เราได้มีโอกาสพบปะกับนักท่องเที่ยวด้วยกัน เกสต์เฮาส์บางแห่งจะมีโรงเรียนสอนกิจกรรมกลางแจ้ง และร้านอาหาร หรือบาร์อยู่ด้วย ให้ท่านมีความสุขไปกับกิจกรรมกลางแจ้งที่หลากหลายตามฤดูกาล และได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกับนักท่องเที่ยวจากประเทศอื่น

โรงแรม

ในเมืองชินาโนะมาจิ มีโรงแรมที่มีความโดดเด่นกระจายตัวอยู่ในแต่ละเขตได้แก่ เขตคุโรฮิเมะ เขตทะเลสาบโนจิริ และเขตมาตาราโอะ ลองหาที่พักตามรสนิยมหรือตามจุดมุ่งหมายของท่านโดยดูจากทำเลสิ่งอำนวยความสะดวก อาหาร อีกทั้งบรรยากาศของอาคาร การตกแต่งภายใน และกิจกรรมที่จัดให้

การเดินทางไปยังเมืองชินาโนะมาจิ





ศูนย์ข้อมูลการท่องเที่ยวเมืองชินาโนะมาจิ(ในสถานีคุโรฮิเมะ)
2692-12 คาชิวาระ เมืองชินาโนะมาจิ คามิมิโนะชิงุน จังหวัดนากาโน่
TEL : 026-255-3226 เวลาทำการ : 9.00 – 17.00 น.
info@shinano-machi.com

แผนกอุตสาหกรรมและการท่องเที่ยวเมืองชินาโนะมาจิ
428-2คาชิวาระ เมืองชินาโนะมาจิ คามิมิโนะชิงุน จังหวัดนากาโน่
TEL : 026-255-3114
syoukoukankou@town.shinano.lg.jp

■Shinanomachi Official Website
http://www.shinanomachi-nagano.jp

หากท่านมีข้อสงสัย กรุณาติดต่อทางอีเมล์